



Тренировки в тренажерном зале для девушек



!!!!!!!

- Даже если вы привыкли тренироваться дома – нужно хотя бы раз- два в месяц выбираться в тренажёрку

1. Тренажёры хорошо решают коррекционные/восстановительные задачи- проблемы с позвоночником, суставами, начало занятий после перерыва, слабое самочувствие, исправление осанки и прочее
- 2. тренажёры для вас будут новым стрессом- так как дадут непривычную нагрузку на мышцы – раз -два в месяц подобная новая необычная нагрузка будет стимулом к росту и развитию
 - 3. разгруз для психики, это очень важно менять место, где вы проводите тренировку – психика тоже устаёт от однотипного окружения, тренажёрка для вас это новые эмоции и впечатления

- В данном уроке мы рассмотрим – самые важные тренажёры – которые вам обязательно нужно использовать, если вы оказались в тренажёрном зале + изучим технику упражнений на этих тренажёрах и в конце соберём программу для тренажёрного зала

Разминка



Гравитрон – волшебный тренажёр)))

- Подтягивания на гравитроне
- <https://www.youtube.com/watch?v=VVnffKmkuf0>

Подтягивания широким хватом с использованием противовеса



В начале



В конце

Основные ошибки

- 1. не нужно сильно прогибать корпус (корпус ровный, зафиксированный напряжен мышечный корсет)
- 2. не нужно переносить нагрузку исключительно на руки (для этого нужно развернуть плечи , отвести их назад, свести лопатки друг к другу и слегка оттянуть их вниз – сначала движение в плечевом суставе и только потом согнётся локоть)



Как настроить компенсатор на гравитроне

- Чем больше будет цифра компенсатора , тем легче вам будет подтягиваться
- Например , вы настроили 40 на компенсаторе , ваш вес 60 кг: $60 \text{ минус } 40 = 20 \text{ кг}$ – это вес , с которым вы реально будете работать (если только начинаете , то 20 кг вполне достаточно)



Отжимания на гравитроне

- <https://www.youtube.com/watch?v=88le6GDWJOk>

Отжимания с использованием противовеса



В начале

В конце



Основные ошибки

- 1. не сутульте спину- для этого нужно зафиксировать спину в положении когда лопатки тянутся друг к другу, плечи развёрнуты
- 2. не уходите слишком глубоко вниз и не падайте вниз резко ,по инерции- вниз уходим медленно и подконтрольно, не отпуская напряжение в мышцах
- 3. следим за дыханием – выдох всегда на усилия , в данном случае когда уходим вверх

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

- <https://www.youtube.com/watch?v=ykGsGIXkEVg>



Основная ошибка

- Сильное переразгибание поясницы
- Сутулая (круглая спина)



Связка номер 1

- Подтягивания на гравитроне 3* 20
 - Отжимания на гравитроне 3*20
 - Гиперэкстензия 3*20
-
- *сделали 20 подтягиваний и сразу ушли на 20 отжиманий, потом перешли на гиперэкстензию и сделали 20 раз – потом можно отдышаться и снова повторить связку – так 3 раза

Как использовать станки для приседаний

- Если спинка с наклоном
- <https://www.youtube.com/watch?v=3J4OmYg6vn8>



Если спинка ровная

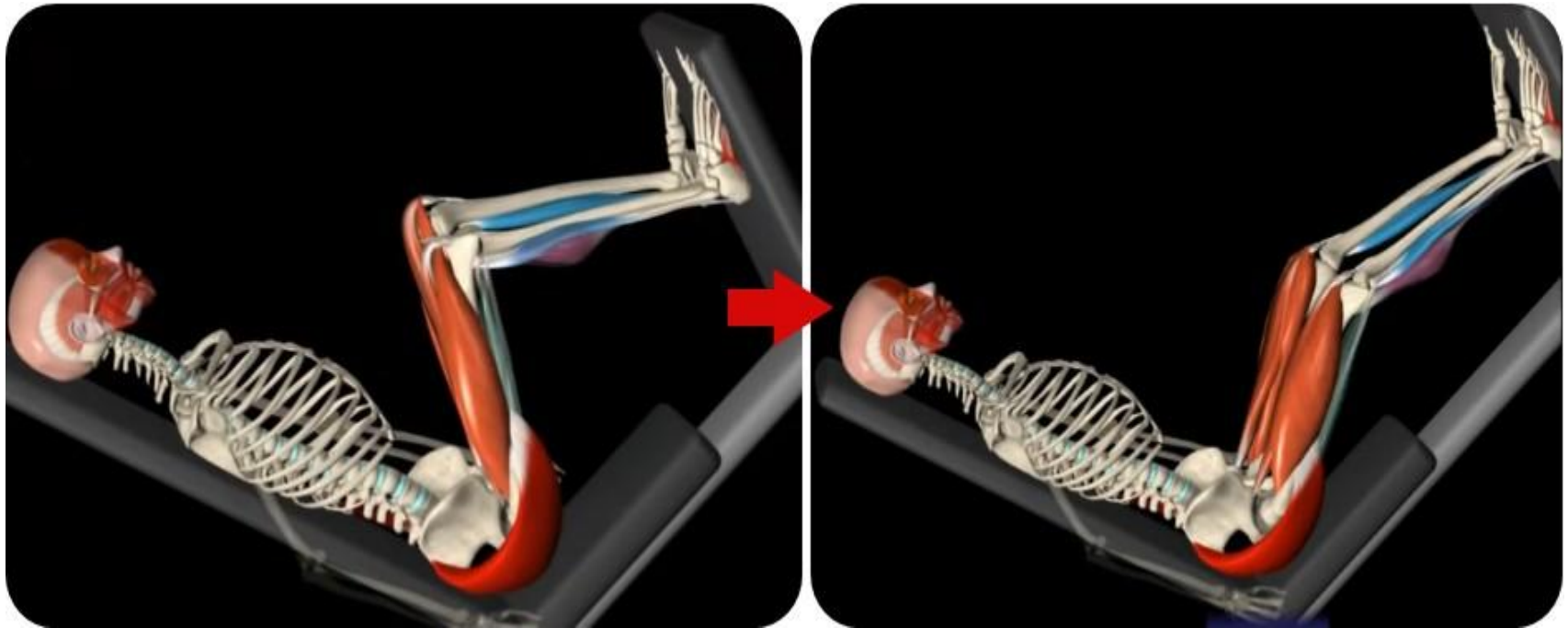


!!!!

- Если мы приседаем на тренажёре с горизонтальной спинкой:
- Жёсткая зафиксированная спина (плечи развернуть, тянуть лопатки друг к другу и слегка вниз)
- Не делать в нижней точке « клевок копчиком » - не подскручивать копчик , не расслаблять нижний отдел поясницы
- не переразгибать в верхней точке коленный сустав – всегда держим его чуть подсогнутым

Вариант замены если нет тренажёра для приседаний

- Жим ногами лёжа
- <https://www.youtube.com/watch?v=wiFDIle1Z1M>



Важно!!!

- Таз плотно прижат к опоре
- Не блокируем – не разгибаем до конца коленный сустав

Тяга к груди верхнего блока

- <https://www.youtube.com/watch?v=8BwrIn4HCgk>



- Ошибки в выполнении в гравитроне

Вот смотрите, ТРОСИК С РУКОЯТКОЙ ИДЁТ НЕ СТРОГО ВЕРТИКАЛЬНО, А ПОД УГЛОМ (на нее), ЭТО **НЕ ПРАВИЛЬНО!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

он должен идти ото как я показал пунктиром, а он идёт по углом...

www.SteelSports.Ru

+ тут ещё колени не зафиксированы, вес будет тянуть вверх = нормально упражнение не поделаешь.
В ОБЩЕМ, ЧУШЬ СОБАЧЬЯ, а не демонстрация упражнения.

Вот ещё одно чудо в перьях, по другому никак не назвать.. трос с рукояткой тянет не строго вертикально (как надо), а под углом (на себя) + прогиба нет в пояснице, ноги не зафиксированы.. тихий ужас, в общем.

Видите?

www.SteelSports.Ru

Сведение рук в тренажёре

<https://www.youtube.com/watch?v=yz6CrPrd9EU>



Основные ошибки

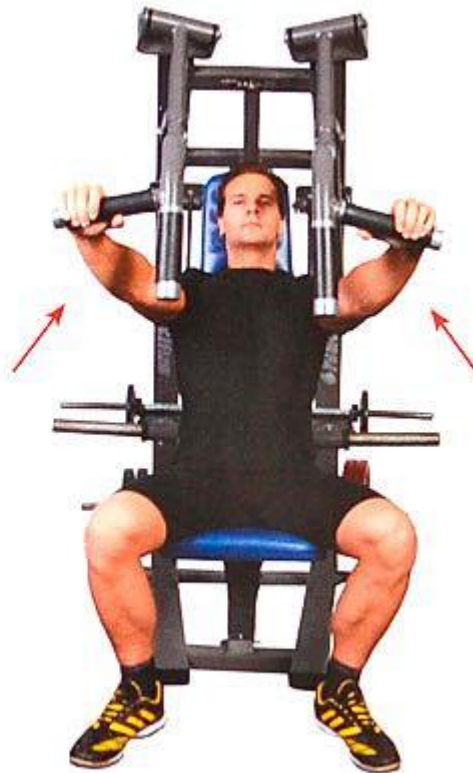
- В локте не должно быть никакого движения, он всегда немного подсогнут
- Плечо, локоть, кисть – примерно в одну линию – как будто « обнимаем шар»
- В конечной точке движение немного задерживаемся , сконцентрировавшись на напряжении грудной мышцы
- Спина всегда прижата к опоре

Связка 2

- Тяга к груди верхнего блока 3*20
 - Сведение рук в тренажёре 3*20
 - Приседания в тренажёре 3*20
-
- * связка работает также , как предыдущая

Жим от себя сидя в тренажёре

- <https://www.youtube.com/watch?v=vVsvFJ96UXw> (8.56)



Основные ошибки

- 1. выдох всегда на усилия , то есть на фазе жима от себя
- 2. локти держим чуть подсогнутыми , до конца не выпрямляем, не блокируем сустав
- 3. спину прижимаем к опоре , ноги стоят на полу

Тяга нижнего блока к животу

- <https://www.youtube.com/watch?v=cWpH5GiBmKA>



Основные ошибки

- 1. не сутулиться
- 2. не раскачивать корпус и не переразгибать поясницу
- 3. локти идут вдоль корпуса, не разводить их в стороны



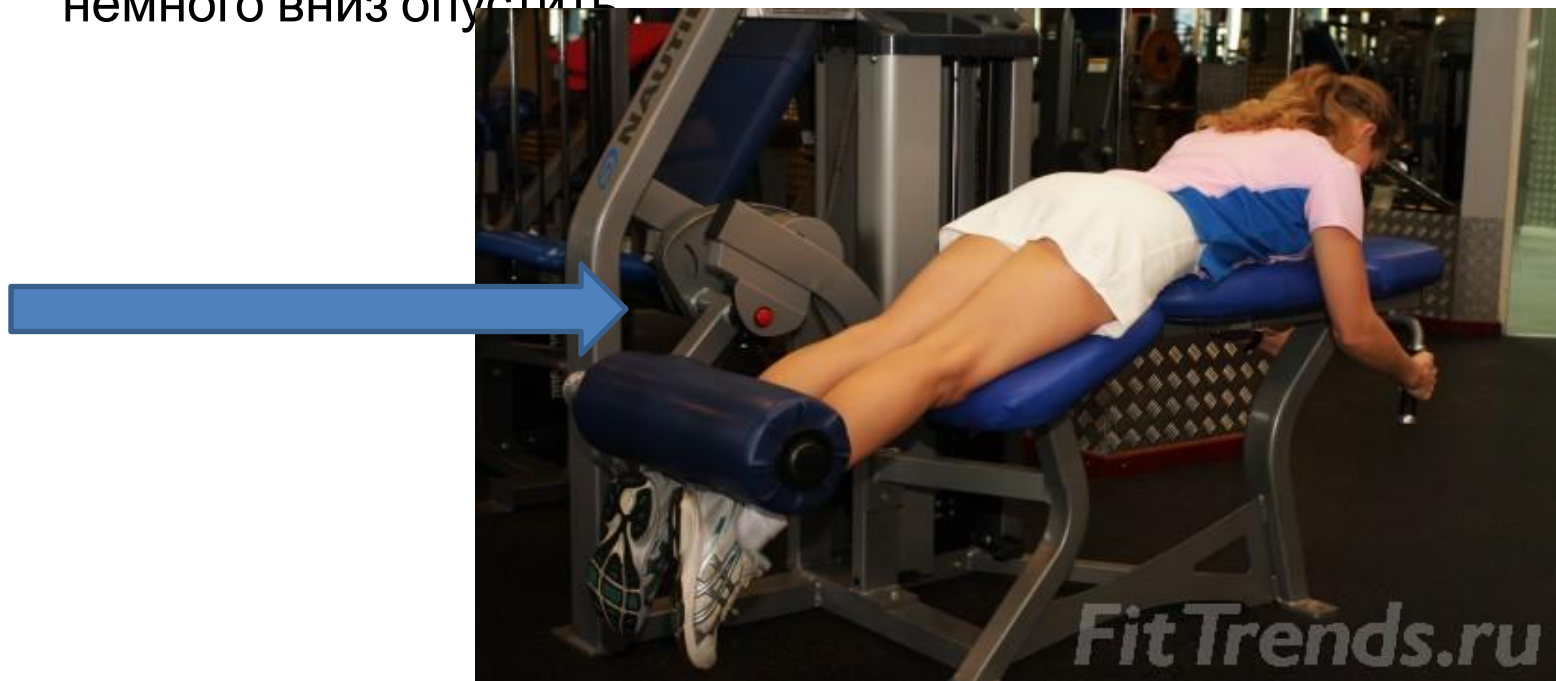
Сгибание голени лёжа на тренажёре

- <https://www.youtube.com/watch?v=1EfNv06ybVY>



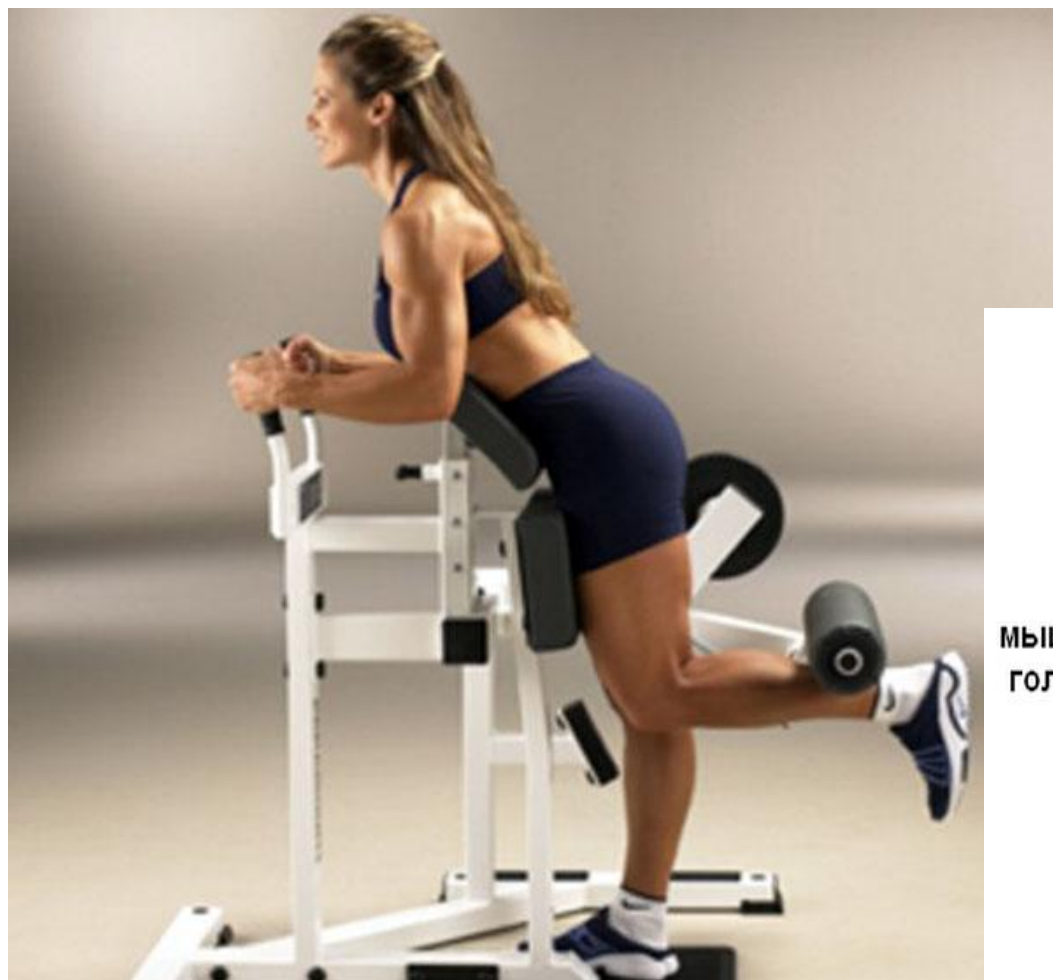
Основные правила

- 1. Колено свисает со скамьи (ось вращения сустава совпадает с осью вращения тренажёра) на картинке надо девочку немного вниз опустить





- 2. бедро плотно прижато к опоре
- 3. вес не закидываем по инерции и не бросаем вниз , а держим за счёт напряжения мышцы задней поверхности бедра
- 4. валик находится на уровне ахиллова сухожилия и всегда там остаётся



мышцы
голень

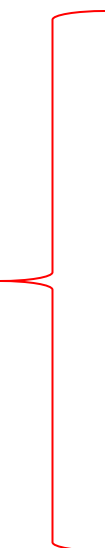


Отведение бедра сидя в тренажёре

- https://www.youtube.com/watch?v=xG2dWXJc_5U



Связка 3

- 
- A red bracket is positioned on the left side of the slide, grouping the first four items of the list.
- 1. тяга нижнего блока к животу 3*20
 - 2. жим от груди сидя в тренажёре 3*20
 - 3. сгибание голени лёжа на тренажёре 3*20
 - 4. отведение бедра сидя в тренажёре 3*20
-
- *работать со связкой также как и в предыдущем варианте

Кроссовер

- Пуловер в кроссовере
- https://www.youtube.com/watch?v=zS_r7sb1meg



!!!!

- В данном упражнении очень важно – не делать движения в локтевом суставе- он зафиксирован в чуть подсогнутом положении на протяжении всего движения
- Плечи максимально отводить назад, разгибать плечевой сустав , лопатки тянутся друг к другу и немного вниз

Приседания с опорой на кроссовер

*соблюдаем все правила классических
приседаний

- <https://www.youtube.com/watch?v=LPB5QTIByjM>



Отведение ноги назад в кроссовере

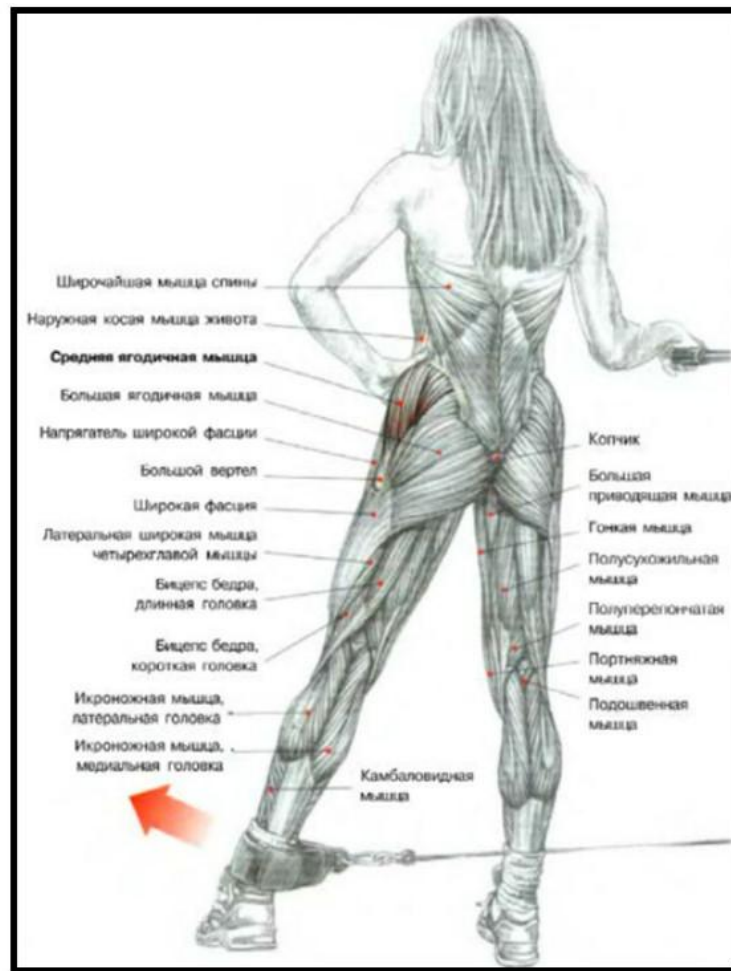
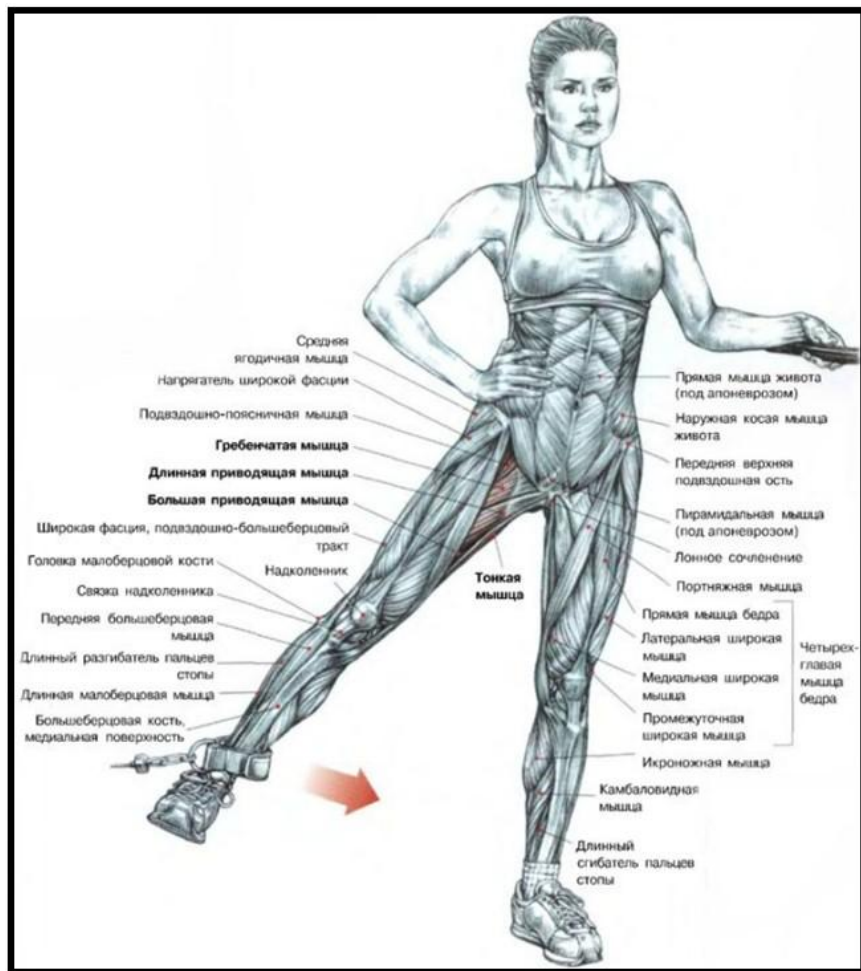
- <https://www.youtube.com/watch?v=JBiCgmOagL8>

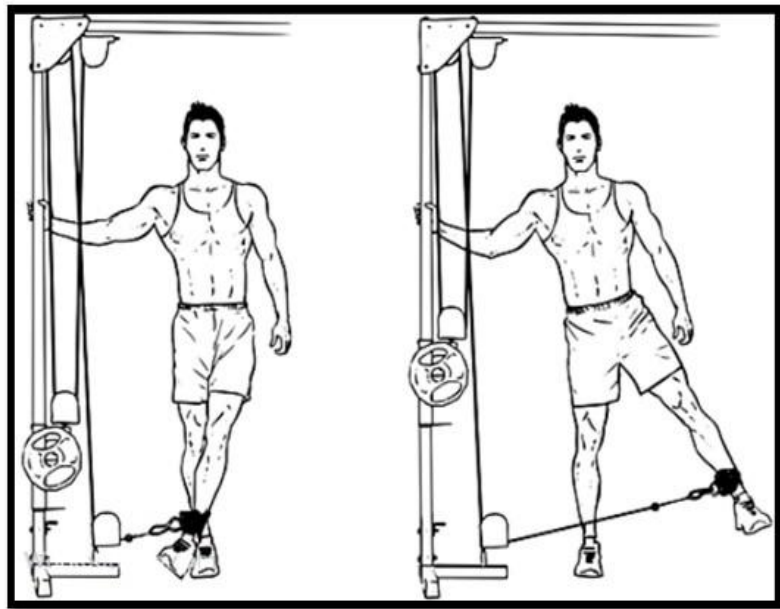


Самые важные моменты

- Не разворачивать бедро и не заваливаться на одну сторону
- Корпус строго зафиксирован, положение устойчивое
- Не раскачиваем корпус и по инерции ногу не закидываем, держим мышечное напряжение

Рекомендуется попробовать





Трицепсовые разгибания на кроссовере

- <https://www.youtube.com/watch?v=bT44gec-Myc>



Очень важно!!!

- Локти прижаты к корпусу – как будто «приклеены»
- Локти разгибаем до конца – максимально напрягая зону трицепса (рука сзади)
- Корпус стабилен и зафиксирован

Связка 4

- Приседания с опорой на кроссовер 3*20
 - Пуловер на кроссовере 3*20
 - Отведение ноги назад или в сторону на кроссовере 3*20
 - Трицепсовые разгибания с канатной рукоятью на кроссовере 3*20
-
- * связка работает также как в предыдущем варианте

Пресс – связка 5

- Пресс скручивания в упоре на предплечья
- <https://www.youtube.com/watch?v=OyzgxaefxKs>

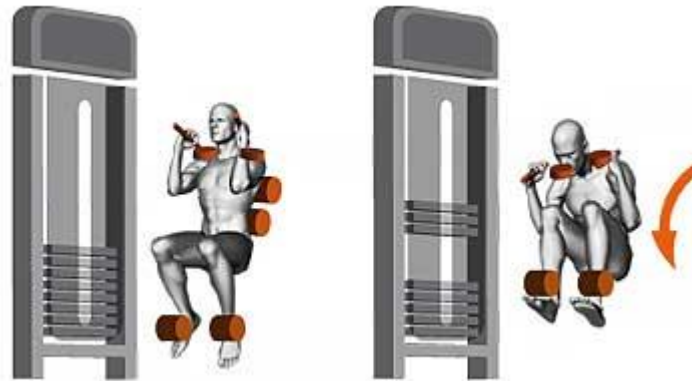


Важно!!!

- Ваша задача здесь не просто как – то закинуть вверх ноги, а именно за счёт усилия мышцы пресса подтянуть нижнюю таз к груди – скрутиться – поэтому не должно быть сгибания – разгибания в коленном суставе (колени всегда согнуты) и закидывания ног по инерции в раскачку

Пресс скручивания в тренажёре

- <https://www.youtube.com/watch?v=4KEECbKMAUg>
- Задача – приблизить грудь к тазу – скрутить корпус



Связка 5

- Пресс связка
- Пресс в упоре на предплечья 4*15
- Пресс скручивания на тренажёре 4*20

Собираем программу

- Подтягивания на гравитроне 3* 20
- Отжимания на гравитроне 3*20
- Гиперэкстензия 3*20
- Тяга к груди верхнего блока 3*20
- Сведение рук в тренажёре 3*20
- Приседания в тренажёре 3*20
- тяга нижнего блока к животу 3*20
- жим от груди сидя в тренажёре 3*20
- сгибание голени лёжа на тренажёре 3*20
- отведение бедра сидя в тренажёре 3*20
- Приседания с опорой на кроссовер 3*20
- Пуловер на кроссовере 3*20
- Отведение ноги назад или в сторону на кроссовере 3*20
- Трицепсовые разгибания с канатной рукоятью на кроссовере 3*20
- Пресс в упоре на предплечья 4*15
- Пресс скручивания на тренажёре 4*20

fitkiss.club

